

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30		
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キックを合わせよう				150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう				600	0:10:00	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	8	3	0'45"	5	FR	パドル				1200	0:18:00	
			1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	2	FR	丁寧!				300	0:05:30
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ				50	0:02:00
3)	S	45	×	6	1	0'50"	5	FR	T字でターン				270	0:05:00
4)	S	50	×	5	1	0'55"	2	FR	丁寧!				250	0:04:35
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3870	1:25:35		

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キックを合わせよう				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう				600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル				900	0:15:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に！				200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ				50	0:02:00
3)	S	45	×	6	1	0' 55"	5	FR	T字でターン				270	0:05:30
4)	S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	丁寧に！				250	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3470	1:25:00		

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キックを合わせよう				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう				600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル				900	0:16:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧!				200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ				50	0:02:00
3)	S	45	×	4	1	1' 00"	5	FR	T字でターン				180	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	丁寧!				150	0:03:15
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3280	1:25:15		

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR DES		300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キックを合わせよう	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう	500	0:10:25	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	5	3	1'00"	5	FR	パドル	750	0:15:00	
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	2	1	2'10"	2	FR	丁寧に!	200	0:04:20
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
3)	S	45	×	3	1	1'05"	5	FR	T字でターン	135	0:03:15
4)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	丁寧に!	150	0:03:30
				1	3	0'00"				0:00:00	
										1)~4)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									2985	1:25:00	

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キックを合わせよう				150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう				400	0:09:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30	
P	50	×	5	3	1' 05"	5	FR	パドル				750	0:16:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR	丁寧に！				200	0:04:40
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ				50	0:02:00
3)	S	45	×	3	1	1' 15"	5	FR	T字でターン				135	0:03:45
4)	S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	丁寧に！				150	0:03:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2835	1:26:25		